

# Sahte kişisel gelişimden korunma yolları

ENİS DOKO

12 milyar doları ve 50 bin kitabı aşan kişisel gelişim endüstrisi çok sayıda tuzaklarla dolu. Bu tuzaklara düşmemeniz için dikkat etmeniz gereken noktaların bazılarını göz atacağız.

MAKALE | DOSYA



## DOSYA

**K**işisel gelişim kavramını ilk defa ODTÜ'de öğrenciyken 2000'li yılların ikinci yarısında duydum. O zaman Ankara'da, hatta ODTÜ içinde bile çok sayıda insanın elinde Rhonda Byrne'nün kahverengi kuşe kâğıda basılmış Sır (The Secret) kitabını görür olmuştum. Oda arkadaşım bana "çekim yasasını" ve bu yasanın nasıl hayatımızı değiştireceğini heyecanlı bir şekilde anlatmıştı.

Bilmeyenler için hemen uyaralım, Newton'un ünlü kütle çekim yasasından söz etmiyorum. Avustralyalı TV yapımcısı Rhonda Byrne'nün, Türkiye dâhil tüm dünyada çok satanlar listesine giren, 20 milyondan fazla satıp, 50'den fazla dile çevrilen Sır (The Secret) kitabında geliştirdiği çekim yasasından bahsediyorum. Kitap daha ilk üç yılda yazarına 300 milyon dolarlık bir servet getirdi. 2006 yılında kitabın belgeseli de yapıldı ve tabii ODTÜ'deki yurdumuzda o da izlenip tartışıldı. Özellikle orta sınıftan gelen ve gelecekte yönetici olup zengin olmak isteyen gençler arasında bu fikirler çok popülerdi.

Belgeselde konuşanlardan biri kişisel gelişim koçu James Arthur Ray'di. Ray belgeselden üç yıl sonra ABD'de üç kişiyi "geliştirmeye" çalışırken ölümüne neden olmaktan tutuklandı. 8 Ekim 2009'da Sedona, Arizona yakınlarındaki Yavapai ilçesindeki Angel Valley Retreat Center'da Ray tarafından tasarlanan ve ev sahipliği yapılan New Age "Ruhsal Savaşçı" inziva yerinde, iki katılımcı, James Shore ve Kirby Brown hayatını kaybetti.

Hayatını kaybetme nedenleri Ray tarafından şahsen yürütülen birkaç saat boyunca geleneksel olmayan bir ter odası egzersiziydi. Egzersize katılan diğer 18 kişi ise yanık, dehidratasyon, solunum problemleri, böbrek yetmezliği veya yüksek vücut ısısı nedeniyle hastaneye kaldırıldı. Diğer bir katılımcı olan Liz Neuman bir hafta komada kaldıktan sonra 17 Ekim'de öldü. Hayatlarını değiştirecek bir vizyon görmeyi uman ve bunun için 10 bin dolar ödeyen katılımcılar 36 saat boyunca çölde susuz ve aç kalmıştı.

### Kişisel gelişim fikri yeni değil

Bu örnek New Age çizgisindeki kişisel gelişim koçlarının insan sağlığına verdiği ne ilk ne de tek zarardı. 12 milyar doları ve 50 bin kitabı aşan kişisel gelişim endüstrisi çok sayıda tuzaklarla dolu. Bu yazıda bu tuzaklara düşmemeniz için dikkat etmeniz gereken noktaların bazılarını göz atacağız.

Kişisel gelişim düşüncesi, psikolojik, finansal, duygusal, sosyal sorunların insanlar tarafından kendi başına çözülebileceği fikrine dayanır. Kişisel gelişimciler insanlara bu yetenekleri kazandırmayı hedeflerler. Özellikle kariyerli ya da kariyer yapmak isteyen insanlar, ODTÜ örneğinden de görülebileceği gibi, kişisel gelişime büyük rağbet gösterirler.

Aslında kişisel gelişim fikri yeni değildir hem felsefe, hem de dinler insanlara hayatın getirdiği sorunlarla başa çıkma yetenekleri kazandırmaya çalışır. Aristo ve Platon gibi felsefeciler kişiyi daha erdemli ve daha mutlu

yapmanın yollarını aramış ve bu konuda reçeteler geliştirmiştir.

Aristo sonrası gelişen Helenistik felsefe okulları, Kinikler, Epikürcüler, Stoacılar, Septikler'in hepsi insanları hiçbir şeyin yıkamadığı Ataraksiya durumuna götürmeye çalışmışlardır. Nitekim çoğu çağdaş kişisel gelişimciler bu kadim felsefecilerin metotlarından faydalanır. Tasavvuf da insanı dünyevi sorunlardan uzaklaştırmayı, Allah'a ve öteki dünyaya yakınlaştırmayı, kişiye çeşitli faziletler kazandırmayı hedefler.

Bu arayış Batı'ya özgü de değildir; Taoizm ya da Budizm gibi Uzak Doğu dinleri de dünyadaki acıdan kurtulmanın pratik reçetelerini sunmaya çalışır. Üstelik bu kişisel gelişim arayışı kadim bilim öncesi dünya ile sınırlı değildir, çağdaş bilim tıp ve psikoloji de deneysel metotları kullanarak insan mutluluğu ve davranışları ile ilgili çok sayıda pratik ve kullanışlı keşif yapmıştır.

### "Gelişim" tuzakları

Bir felsefeci olarak bu okulların ortaya koyduğu metot ve teorilerin dikkate değer ve kıymetli olduğu kanaatindeyim. Dolayısıyla kişisel gelişim özü itibarıyla kıymetli ve işe yarar olabilir. Nitekim özellikle anksiyete, depresyon ya da bağımlılık noktasında olumlu sonuçlar üreten kişisel gelişim programları olduğu bazı deneylerle gösterilmiştir. Psikolojik problemlerle mücadele için en iyi çalışılan yaklaşımlar arasında bilişsel-davranışçı terapi tekniklerini kullanan yaklaşımlar vardır. Bu programlar endişeli, iç karartıcı



**BİR KİŞİSEL GELİŞİM PROGRAMI-NIN ZARARLI OLABİLECEĞİNİN EN ÖNEMLİ İŞARETİ BİLİMLE VE SAĞDUYU İLE ÇELİŞEN İDDİALARDA BULUNMASI-DIR. ÖZELLİKLE NEW AGE DÜŞÜNCESİN-DEN BESLENEN KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNDE BU YAYGIN-DIR.**

veya başka türlü olumsuz düşünceleri tespit etmeyi ve onları uzaklaştırmayı öğretmeye çalışır.

Ancak psikoloji profesörü John C. Norcross'a göre kişisel gelişim eserlerinin yüzde 95'i bilimsel araştırmaya tabi tutulmamıştır. Plasebo etkisiyle bir kısmının gene de işe yarayabileceğini düşünsek de Ray örneğinin de gösterdiği gibi bazı durumlarda kişisel gelişim programları kişilere zarar verebiliyor.

Bir kişisel gelişim programının zararlı olabileceğinin en önemli işareti bilimle ve sağduyu ile çelişen iddialarda bulunmasıdır. Böyle bir şeyle karşılaştığımızda araştırma yapmakta fayda var, zira bu kitaplar kendileri bilimsel destekli olduğunu iddia edeceklerdir. Özellikle New Age düşüncesinden beslenen kişisel gelişim literatüründe bu yaygındır.

Örnek olarak yazının girişinde değindiğimiz Sır kitabı ele alınabilir. Bu kitapta geçen çekim yasasına göre, hayatta yaşadığımız bütün deneyimler, aslında düşüncelerimizin bir sonucudur. Eğer zengin olacağımızı düşünüyorsanız zengin olursunuz, eğer borçlanacağınızı düşünüyorsanız borçlanırsınız ya da uçağın düşeceğini düşünüyorsak uçak düşer.

Byrne'e göre, düşüncelerimizin manyetik özellikleri var ve bunlar belli frekanslarda salınıyor. Bu salınımlar, evren tarafından algılanıyor ve düşüncelerimiz düşündüğümüz şeyi çekiyor. Byrne'ün örneğini verecek olursak, sizi şişman yapan şey şeker tüketiminiz değil, şekerin size kilo aldıracağı düşüncesi. Bu fikre göre eğer şekerin size kilo aldırmayacağını düşünürseniz, şeker tüketmezseniz de kilo almazsınız.

### "Kuantum"u duyunca uyarı çanları çalmalı

Kulağınıza hoş geldiyse ama sağduyu ile çeliştiyse bir duraklamakta fayda var. Peki, Byrne çekim yasasını nereden çıkarıyor? Doğru tahmin ettiniz, kuantum fiziğinden! Byrne de diğer New Age düşünürleri gibi kuantum fiziğinin görüşlerini doğruladığını iddia ediyor. Bununla da yetinmeyen Byrne, "sır" diye nitelediği çekim yasasının Platon, Beethoven, Edison, Einstein ve Hz. İsa gibi çok sayıda önemli kişi tarafından bilindiğini iddia ediyor.

Peki, "çekim yasası" gerçekten bilimsel bir ilke mi? Evren ve yaşamımızı bizim düşüncelerimiz mi yönlendiriyor? "Kuantum" kelimesini duydunuz mu yine uyarı çanları çalmalı. Kuantum fiziği alanında doktora yapan biri olarak rahatlıkla şunu söyleyebilirim ki kuantum fiziğinde, insanların düşüncelerinin onların başına gelen olayları belirlediğini ima eden herhangi bir sonuç mevcut değil. "Çekim yasası"nın kuantum fiziğiyle en ufak bir ilişkisi yok. Daha genel olarak fizikte, Byrne'ün iddia ettiği gibi benzerler birbirini çeker diye bir şey de yok. Tam tersine, ters yükler ya da ters manyetik kutuplar birbirini çeker!

Elbette bu da düşündüğünüzün tersinin gerçekleşeceği anlamına gelmez. Şeker tüketmenin değil, şekerin kilo aldıracağını düşünmenin vücudumuzun yağlanmasına yol açtığını düşünmenin ya da sigaranın değil, sigara içmenin sizi kanser yapacağı düşüncesinin sizi kanser yaptığı iddialarının hiçbir bilimsel yönü olamaz; tersine bu iddialar bilimsel bulgularla ciddi şekilde çelişkilidir. Her şeyden önce en güçlü bilimsel ilkelerden biri olan enerjinin korunumu kanunu ile

çelişir. Buna inanmamız için tüm kimya bilimini yok saymamız gerekir. Tabii böylesine iyimser ve bilimsel verileri dikkate almayan bir yaklaşımın bazı okuyucuların sağlığına zarar vermesi kaçınılmaz. Sigara nasıl düşünürseniz düşünün sağlığa zararlıdır, bu konuda kişisel gelişim literatürünün yapabileceği bir şey yoktur.

### Düşüncelerin manyetik alanı

Kısmi bilimsel olarak doğru olan iddialara da kanmamak gerekir. Düşüncelerimizin oluşumu sırasında nöronlar arasında sinaptik aktarımlar iyon akımlarıyla sağlanır ve elektrik akımları, manyetik alanlar oluşturur. Dolayısıyla düşüncelerimizin manyetik alanlar oluşturduğu doğrudur. Ancak düşüncelerin oluşturduğu manyetik alan, dünyanın manyetik alanından 10 milyar kere daha zayıftır. Televizyondan telefona, radyodan elektrik akımlarına kadar çoğu cismin manyetik alanı, düşüncelerimizin manyetik alanından katbekat daha güçlüdür ve düşüncelerimizin etkisini kolayca siler.

Düşüncelerin oluşturduğu manyetik alanı tespit etmek için SQUID olarak bilinen süper-iletkenli özel araçları, dış etkilerden izole alanlarda insanlar üstünde kullanmak gerekir. Üstelik bu ölçümler, kafatası üstünde yapılmalıdır; zira manyetik alan uzaklıkla doğru orantılı şekilde bile uzaktan ölçmek pek olası değil. Dolayısıyla düşüncelerimizin oluşturduğu manyetik alanın, başımıza gelen şeyleri etkileyecek şekilde evrene şekil vermesi bilimsel olarak mümkün görünmüyor. Dahası, kötü düşüncelerle iyi düşüncelerin manyetik alanını birbirinden ayırmak da mümkün değil.

Kabul ettiğiniz kişisel gelişim ilkelerinin anlamı ve sonuçları



**"ÇEKİM YASASI" NIN KUANTUM FİZİĞİYLE EN UFAK BİR İLİŞKİSİ YOK. DAHA GENEL OLARAK FİZİKTE, SIR (THE SECRET) KİTABI YAZARI RHONDA BYRNE'ÜN İDDİA ETTİĞİ GİBİ BENZERLER BİRBİRİNİ ÇEKER DİYE BİR ŞEY DE YOK. TAM TERSİNE, TERS YÜKLER YA DA TERS MANYETİK KUTUPLAR BİRBİRİNİ ÇEKER!**

## DOSYA

üstüne düşünmek çok önemlidir. Saçma sonuçlara giden ilkeler işe yaramayacaktır. Yine “çekim yasasını” ele alalım. Bu ilkeyi ciddiye alırsanız, Afrikalıların sömürdükleri için değil, zengin olmayı isteyemedikleri için fakir olduklarını söylemeniz gerekir. Ya da soykırımların ve yüzlerce trajedinin, bunu yaşayanlar olumsuz düşündükleri için gerçekleştiğine inanmanız gerekir. Hastalıkları ya da kazaları insanların düşüncelerine bağlamak çekici olabilir, ama ne yazık ki nedenleri terk edip suçu mağdurların düşüncelerinde aramak saçmadır.

Kötü kişisel gelişim programlarının bir diğer önemli özelliği doktorculuk oynamalarıdır. Hiçbir kitap ya da program tıbbın yerini tutamaz. Belli bir diyet takip ettiğinizde mutlaka bu diyetin sağlık olduğu ya da size uygun olduğunu kontrol ediniz. Kullandığınız ilaçları, anti-depresan gibi psikiyatrlarınızın yazdığı ilaçlar dâhil, doktorunuza danışmadan kesinlikle bırakmayın. Ruhsal gelişimlerine engel olacağıyla ilgili kaygılarla ilaçlarını bırakıp intihara sürüklenen çok sayıda vaka mevcut...

### Mucizevi çözümlere şüphayle yaklaşmalı

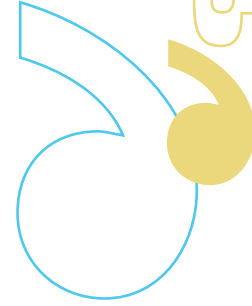
Ray vakasının gösterdiği gibi “grup terapileri” özellikle risklidir. Çölde hayatını kaybeden veya ciddi sağlık sorunu yaşayanların eğitimsiz insanlar olduğunu düşünüyorsanız yanılıyorsunuz; hepsi eğitilmiş ve zeki bireylerdi. Karizmatik bir birey etrafında benzer düşünen insanlar bir araya geldiğinde kolaylıkla insanlar birbirlerini kandırabilmekte, kurdukları grup baskısı ile birbirlerinin eleştirel düşünme yeteneğini devre dışı bırakabilmektedirler.

Genellikle grup liderleri stres oluşturma ve duygusal baskı yolu ile kişilerin düşünce ve davranışlarını radikal bir şekilde etkileyebilirler. Kendinizi bir grubun içinde bulursanız asla hızlı kararlar almayın, mutlaka grup dışındaki insanlara danışın. “Ben zekiyim” demeyin, zeki insanlar kendilerini bu tarz ortamlarda daha kolay kandırırlar.

Dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta kişisel gelişim programının vaatleridir. Sizi etkileyen psikolojik bir engel ya da alışkanlığınızı değiştirecek şey bir anda elde edilecek bir özellik olamaz. Böylesi bir başa çıkma yeteneği elde etmek aylarca çalışmayı gerektirebilir. Dolayısı ile hızlı ve mucizevi çözümlere şüphayle yaklaşmak gerekir.

Başarılı kişisel gelişim programları yazının başında bahsettiğim gibi bilişsel-davranışçı terapi gibi profesyonellerin kullandığı terapi yöntemlerine dayanır. Bir kişisel gelişim programı psikiyatri ya da genel olarak bilime düşmanca tavır takınıyorsa bu programla ilgili dikkatli olmakta fayda var.

Son olarak anekdotların güvenilir bilgi kaynakları olmadığını hatırlamakta fayda var. Bir ya da birkaç kişinin bir eser ya da programdan memnun kalması o programın işe yaradığını göstermez. Sizin sorunuz o kişilerden farklı olabilir, o kişilere iyi gelen şey farklı olabilir ve unutmayın ki aynı program çok sayıda hatta belki daha fazla insana kötü gelmiş olabilir. Peki, bir programın kaç kişiye iyi, kaç kişiye kötü geldiğini nasıl bileceğiz? Bu sorunun cevabını aramak demek, bilimsel araştırmalara bakmak demektir. Zira bilimsel araştırmalar tam da bu sorunun cevabına bakar.



KİŞİSEL GELİŞİM  
KOÇU JAMES  
ARTHUR RAY  
ABD'DE ÜÇ KİŞİYİ  
“GELİŞTİRMEYE”  
ÇALIŞIRKEN  
ÖLÜMLERİNE  
NEDEN OLMAKTAN  
TUTUKLANDI.  
ANGEL VALLEY  
RETREAT CENTER'DA  
RAY TARAFINDAN  
TASARLANAN  
NEW AGE “RUHSAL  
SAVAŞÇI” İNZİVA  
YERİNDE, İKİ  
KATILIMCI HAYATINI  
KAYBETTİ.



**JAMES  
ARTHUR  
RAY**